

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

СПОРТИВНА НАУКА – 2018

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
IV Всеукраїнської науково-практичної
конференції

22 травня 2018 р.

Видавець О. О. Євенок
2018

УДК 796.378
ББК 75.74.58
С 88

Рекомендовано до друку вченою радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол № 15 від 22 червня 2018 р.)

Рецензенти:

Ахметов Р. Ф. – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Житомирський державний університет імені Івана Франка;
Петренко І. І. – кандидат педагогічних наук, доцент, Житомирський технологічний університет;
Асаулюк І. О. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського.

Спортивна наука – 2018: збірник наукових праць IV Всеукраїнської науково-практичної конференції / гол. ред. Т. Б. Кутек. – Житомир: Видавець О. О. Євенок, 2018. – 124 с.

У збірнику представлено результати теоретичних і прикладних досліджень із широкого спектру науково-методичних проблем фізичної культури та спорту. Збірник містить матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Спортивна наука – 2018» (Житомир, 22 травня 2018 року).

Головний редактор:

Кутек Тамара Борисівна – декан факультету фізичного виховання і спорту, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор.

Редакційна колегія:

Корнійчук Наталія Миколаївна – проректор з навчальної роботи, кандидат біологічних наук, доцент, Житомирський державний університет імені Івана Франка;

Ахметов Рустам Фагимович – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

Вовченко Інна Іванівна – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

Шаверський Віктор Костянтинович – доцент кафедри олімпійського і професійного спорту, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Оргкомітет конференції:

Кутек Тамара Борисівна – декан факультету фізичного виховання і спорту, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

Ахметов Рустам Фагимович – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор;

Вовченко Інна Іванівна – доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;

Дмитренко С. М. – завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського.

Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, власних імен та інших відомостей несуть відповідальність автори публікацій. Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.

© ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

ЗМІСТ

<i>Бабенко В. Г., Євдокимова Л. Г., Пампура І. І.</i> УВАЖНІСТЬ ЯК ОСНОВНА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА СКЛАДОВА ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	6
<i>Вовченко І. І., Кутек Т. Б., Чорна М. Є.</i> ОЦІНКА ПСИХІЧНОГО ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ	12
<i>Іванов А. С., Шищук А. М.</i> МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	17
<i>Льїн В. М., Філіппов М. М., Алвані А. А.</i> РОЗПОВСЮДЖЕНІСТЬ ТА ПРОЯВЛЕННЯ ХРОНІЧНОГО СТОМЛЕННЯ У КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ	24
<i>Кузнецова О. Т., Ковалець М. С.</i> КОМП'ЮТЕРНА ПРОГРАМА З ІНФОРМАЦІЙНОЮ БАЗОЮ ДАНИХ РІВНІВ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ	31
<i>Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Вовченко І. І., Литвинчук Ю. Ю.</i> МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	41
<i>Кухтук Ю. М., Шищук А. М.</i> МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТІВ ОСНОВНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ	47

<i>Маленюк Т. В., Кравченко Р. Т.</i> УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	54
<i>Мамедова А., Філіна В. А., Чигур С., Кафтанова Т. В.</i> ВПЛИВ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ	62
<i>Парфенюк Н. Г., Костюк Ю. С., Філіна В. А.</i> СУЧАСНІ ВИМОГИ ДО ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ	71
<i>Петренко Н. Б., Філіппов М. М.</i> ВИЗНАЧЕННЯ НЕОДНОРІДНОСТІ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПРИ КОРЕКЦІЇ ВІДХИЛЕНЬ МОВЛЕННЯ ЗАСОБАМИ ФІЗВИХОВАННЯ	76
<i>Рибак О. В., Марченко А. Д., Колеснік І. В., Кафтанова Т. В.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ ФАКТОРІВ, ЩО ЗУМОВЛЯЮТЬ ПРОЯВ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТІВ	80
<i>Тищенко В. О., Саміленко М. В.</i> ОСОБЛИВОСТІ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В ГАНДБОЛІ	87

УВАЖНІСТЬ ЯК ОСНОВНА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА СКЛАДОВА ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

В. Г. Бабенко¹, Л. Г. Євдокимова², І. І. Пампура¹

¹ Державний науково-дослідний інститут
МВС України;

² Київський університет імені Б. Д. Грінченка

Анотація. У статті розглядається уважність, як психолого-педагогічна складова успіху на заняттях із фізичної підготовки. З'ясовано, що належна майстерність викладача, єдині вимоги щодо управління, сформована мотивація та поступово-постійний успіх викликатимуть бажання та інтерес до подальшої діяльності за умов мінімізації затрачених зусиль на максимальний результат.

Ключові слова: уважність, успіх, заняття, студенти, курсанти, фізична підготовка.

Постановка проблеми. Зазвичай під терміном «увага» розглядають спрямованість і зосередженість свідомості кожного окремого студента, курсанта, слухача чи колективу в цілому, на об'єкті або чомусь конкретному, що забезпечує їх найбільш повне та швидке сприйняття з одночасним баченням, осмисленням, розумінням і формуванням подальших, цілеспрямованих, безпечних, успішних дій та заходів. Дуже часто це може бути: діяльність та бездіяльність, позитивні чи негативні вчинки людей або колективів, проголошені думки й слова, поведінка чи події соціального й антисоціального характеру, природні явища,

окремі предмети або групи, їх характеристики тощо.

Цей узагальнений вище термін є базовою основою для виникнення, вивчення, апробації, впровадження, подальшого застосування й функціонування багатьох психічних і психолого-педагогічних процесів, які малодосліджені, але мають дуже тісний зв'язок з успішною пізнавальною, тренувальною, змагальною та вдосконалюючою діяльністю.

Загальновідомо, що далеко не кожна людина, яка до чогось прагне й ставить перед собою якусь конкретну мету, реально її досягає. Причиною цього є невміння окремих категорій людей виділяти головне, зосереджуватись і концентруватись на ньому.

Аналіз останніх досліджень. Організація планових чи позапланових занять, робота спортивних секцій, проведення найпростіших фізкультурно-спортивних заходів та їх результати завжди потребують дбайливого й професійного відношення незалежно від рівня підготовки всіх учасників. Важливість цих питань ніколи не залишалася без належної уваги. Свого часу їм було присвячено дуже багато наукових праць і досліджень, які надзвичайно ефективно вирішували ряд існуючих проблем. Проте, згодом з'являються абсолютно нові завдання та їх коло стає дедалі більшим. Водночас, реорганізація фізичної культури, що проводилася протягом останніх років, торкнулася майже всіх: від дошкільних та загальноосвітніх шкіл, коледжів, інститутів, академій, університетів і до цілих систем підготовки мілітаризованих та правоохо-

ронних відомств нашої держави. Введення нових вимог, міжнародних норм, стандартів і технологій призвели до суттєвих змін безпосередньо в самих процесах раніше добре налагодженого навчання, тренування та виховання.

Цілком закономірним стало те, що сьогодні все, що вийшло поза межі раніше дослідженого, знову потребує рішучих, сміливих та інноваційних думок, поглядів, розробки нових чи вдосконалення існуючих форм і методів ефективної організації й управління, спрямованої на успішне досягнення й вирішення запланованих завдань та очікуваних результатів.

Мета дослідження – належна організація й підготовка керівного й особового складу, якісне забезпечення, безпечне та успішне проведення занять з фізичної підготовки, спрямованість на досягнення позитивного результату, як головних складових на шляху реалізації й нормалізації психолого-педагогічних відносин у сфері фізичного виховання та спорту, адаптація численних вітчизняних і міжнародних фізкультурно-спортивних положень та правових норм до внутрішнього законодавства України з урахуванням величезного позитивного досвіду, теорії й практики провідних зарубіжних країн.

Результати досліджень та їх обговорення. Як правило, кожній свідомій людині притаманна властивість управління собою, своїми відчуттями та діями, але, у кожної окремої особистості вони мають свою величину розвитку. Більшість психологів і педагогів пояснюють ці явища наявністю вміння особи протягом тривалого часу направляти, зосереджувати й утримувати свою свідо-

мість тільки на основному, без активного сприйняття чогось другорядного. Зазвичай, це називають «увагою» з окремими її видами (мимовільна, довільна, позадовільна), обсягами та концентрацією (перемикання, розподіл) [1; 4].

Із курсу теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, психології, попередніх власних досліджень, організації й проведення практичних занять [2; 3-5], нам відомо, що для того, щоб зосередити розбалансовану свідомість студента, курсанта чи слухача перед початком занять чи тренувань на якомусь об'єкті, предметі або дії та забезпечити їх подальше успішне сприйняття необхідно:

- сформулювати доброзичливо-субординаційний настрій перед заняттями чи тренуваннями, на заняттях (у процесі) та по їх завершенню;

- вербально виділити мету, предмет, об'єкт або дію з усього існуючого чи оточуючого середовища;

- зосередити зорову увагу на меті, предметі, об'єкті або дії, конкретизуючи й характеризуючи їх основні властивості чи характеристики умовно відкидаючи все зайве, окрім орієнтації на максимально очікуваний результат.

Здійснивши ці заходи, ми активізуємо у вищезазначених осіб суто індивідуальні функції уваги, що є частиною обов'язкового психолого-педагогічного пізнавального процесу людини, де основною умовою досягнення успіху є вміння свідомо, конкретно й спрямовано керувати своєю увагою.

Слід зазначити, що під поняттям «успіху» розуміють уміння людини впевнено пристосову-

ватись до різноманітливих умов сучасної реальності або це той стан розвитку якостей та здібностей, за допомогою яких людина досягає бажаного у своїй життєдіяльності шляхом цілеспрямованої організації, мобілізації, експлуатації й спрямування своїх знань, умінь, навичок, сил та енергії у потрібному напрямку [2–4]. Тобто, можна відзначити, що в основі досягнення успіху знаходиться вміння людини зосереджуватись на необхідному й отримувати той обсяг інформації, знань, умінь і навичок, у якому є потреба для успішного досягнення наміченого чи запланованого.

Крім того, опитуючи вищенаведені категорії персоналу, ми знайшли реальне підтвердження означеного фактажу, де одну з головних ролей в процесі накопичення потенціалу досягнення успіху виконує зорове поле людини. Воно з відповідною швидкістю й точністю формує, фіксує і передає за належністю все, що до нього потрапило чи було охоплене поглядом.

Окремі дослідники стверджують, що нашвидку охоплене неконцентрованим поглядом – це є не що інше, як мимовільно отримана інформація. За певних умов вона є доволі нестійкою, залежить від внутрішнього й зовнішнього психоемоційного стану людини, настрою на успіх і результат, мотивації, інтересу, бажання, набутого чи отриманого раніше досвіду, і навпаки: побачене швидко запам'ятовується й асоціативно швидко згадується. Шукаючи підтвердження зазначеного вище в діяльності студентів, курсантів і слухачів, а також у досвідчених працівників мілітаризованих структур та правоохоронних відомств, ми

виявили спільну закономірність: правильно організоване й свідоме спрямування уваги на початку процесу надалі підтримується й виконується у заданому (можливому) режимі концентрації до моменту необхідності або досягнення позитивно очікуваного результату.

Висновки. Належна психолого-педагогічна майстерність кожного викладача, інструктора або тренера, єдині вимоги щодо організації управління, належно сформована мотивація, покрокове, поступове, але постійне досягнення успіху нівелюватимуть існуючі незручності, викликати бажання та інтерес, дозволятимуть проводити заняття, навчання або тренування за умови мінімальних затрат фізичних, емоційних, волевих та пізнавальних зусиль орієнтуючись на максимальний результат.

Список літературних джерел

1. Акімова Л. Н. Психология спорта / Л. Н. Акімова. – Одеса : Студия Негоциант, 2004. – 127 с.
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посіб. / В. М. Костюкевич. – К. : Освіта України, 2009. – 279 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 422 с.
4. Психологічна та фізична готовність особистості до дій в екстремальних ситуаціях : практ. посіб. / В. П. Остапович, В. Г. Бабенко, Л. А. Кирієнко; за ред. В. О. Криволапчука. – К. : ДНДІ МВС України, 2016. – 84 с.